



Kalbsburger auf Krautstiel mit Trauben

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Toastbrot**
- 5 EL Rahm oder Milch**
- 1 Zwiebel**
- 6 EL HOLL-Rapsöl**
- 500 g Kalbshackfleisch**
- 1 Ei**
- Salz, Pfeffer**
- 500 g Krautstiel**
- 2 EL Butter**
- 150 g weisse Trauben**
- 3 EL Aceto balsamico bianco**

Brot im Rahm einweichen. Zwiebel hacken und in etwas Öl ca. 3 Minuten dünsten. Eingeweichtes Brot, Zwiebel, Fleisch und Ei von Hand mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer kompakten Masse kneten. Burger formen und im restlichen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 5 Minuten braten. Burger in der Pfanne warm halten. Krautstielstängel von den Blättern trennen. Beides separat fein schneiden. Krautstielstängel in Butter ca. 3 Minuten knackig dünsten. Blätter und Trauben dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Krautstiel-Trauben-Gemüse mit Kalbsburgern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 34 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 2150 kJ/510 kcal